

Postępowanie podczas leczenia przeciwnowotworowego

Aby zmniejszyć ryzyko występowania powikłań, takich jak ubytki, owrzodzenia jamy ustnej i infekcje w czasie trwania leczenia, ważne jest utrzymywanie odpowiedniej higieny jamy ustnej, zębów i dziąseł. Pacjenci mogą podjąć następujące kroki, przyczyniające się do poprawy zdrowia ich jamy ustnej:

- Myj zęby i dziąsła dwa do trzech razy dziennie
- Stosuj pasty do zębów z fluorem o łagodnym smaku – aromaty smakowe mogą podrażniać jamę ustną
- Raz dziennie delikatnie stosuj nić dentystyczną
- Aby zapobiegać bolesności, co 2 godziny płucz jamę ustną roztworem wody, soli i sodы oczyszczonej
- Używaj antybakteryjnego płynu do płukania jamy ustnej dwa do czterech razy dziennie, aby zapobiegać chorobom dziąseł
- Stosuj balsamy do ust, aby ochronić Twoje usta przed wysuszeniem i pękaniem
- Szczotkuj protezy codziennie, do czyszczenia protez stosuj środek polecony przez dentystę. Utrzymuj protezy w wilgoci, jeśli nie są używane.
- Zwracaj uwagę na dietę. Staraj się:
 - wybierać zdrową żywność, która jest łagodna, miękka i łatwa do przeżuwania i połknięcia.
 - unikać gorących, ostrych, bardzo kwasowych i chrupiących pokarmów, które mogą podrażniać jamę ustną.
 - unikać słodkich pokarmów, takich jak cukierki lub słodzone napoje, które mogą powodować powstawanie ubytków.
 - unikać alkoholu i wyrobów tytoniowych.
- Utrzymuj jamę ustną wilgotną w czasie trwania leczenia przeciwnowotworowego, dzięki czemu możesz uniknąć powstawania owrzodzeń jamy ustnej.

Możesz:

- pić dużo wody
- ssać kostki lodu, aby zapobiec suchości
- stosować bezcukrową gumę do żucia lub landrynki
- stosować substytut śliny
- płukać jamę ustną czystą przegotowaną wodą lub naparem siemienia lnianego
- natłuszczać podsychające usta czystą wazeliną
- wyjmowanie aparatów ortodontycznych i protez na noc albo całkowite ich odstawienie w czasie leczenia
- Zapytaj o zabiegi fluoryzacji i pielęgnacji, które są zalecane w zapobieganiu próchnicy i nadwrażliwości zębów.
- Porozmawiaj z lekarzem na temat sposobów poprawy kondycji kości przez przyjmowanie witaminy D i/lub suplementów wapnia.
- Oglądaj swoją jamę ustną codziennie, aby odnotować pojawienie się zmian o charakterze aft, owrzodzeń lub innych niepokojących ognisk zapalnych. Podejmij

odpowiednie kroki w celu zapobiegania i wczesnego leczenia ewentualnych powikłań w jamie ustnej.

Postępowanie z powikłaniami

Poinformuj swojego lekarza, pielęgniarkę lub dentystę, jeśli zauważysz niepokojące zmiany w jamie ustnej!

Płukanki do płukania jamy ustnej

Lekarze mogą sugerować stosowanie płynów do płukania jamy ustnej w leczeniu owrzodzeń. Wszelkie płukanki wydawane zarówno bez recepty lub wykonywane na zlecenie wg określonego przepisu na recepcie mogą pomóc załagodzić owrzodzenia w jamie ustnej.

Należy także stosować środki przeciwzapalne i ściągające np Tantum verde, napar z rumianku.

Opracowała: Diet. T. Widera

Źródła: Zwrotnikraka.pl